Turinys

Įžanga ... 9

I skyrius

SPRENDIMŲ ANATOMIJA ... 13

Gyvenimas - sprendimų rezultatas ... 15
Sprendimų rūšys ... 16
Sprendimų lygmenys ... 19
Baziniai sprendimų priėmimo principai ... 23
Sprendimų priėmimo kreivė ... 25
Skirtingų kartų sprendimai ... 27
Būtina sąlyga sprendimams priimti - individo laisvė
Laisvės procentai ... 31
Sprendimai neaiškiomis aplinkybėmis ... 33
Nesąmoninga sprendimų dalis ... 37
Sąmoningumas priimant sprendimus ... 41
Sprendimai, nulemti galios ... 44

II skyrius

SPRENDIMAI IR AŠ ... 47

Savo kitoniškumo priėmimas ... 49
Vidiniai objektai ... 50
Mažasis AŠ ... 52
Vertybių kaita bėgant gyvenimui ... 54
Lyčių skirtumai priimant sprendimus ... 56
Temperamentų įvairovė ... 62

Introvertų ir ekstravertų sprendimai ... 64
Optimistai, pesimistai, realistai ... 67
Kaip sprendimus veikia nesaugumo jausmas? ... 70
Narcisistinio ir priklausomo asmenybės tipų sprendimai ... 71

III skyrius

KAIP MOKOMĖS PRIIMTI SPRENDIMUS? ... 75

Sakyti NE, sakyti TAIP ... 77
Vaiko supratingumo lygis ir sprendimų laisvė ... 79
Netikrų tikrovių įtaka ... 81
Santykiai su bendraamžiais ... 82
Tėčio ir mamos įtaka ... 84
Kiek vaikui duoti laisvės? ... 90
Kai šeimoje - tik vienas iš tėvų ... 94
Įskaičiuoti kentėjimą ... 99

IV skyrius

SPRENDIMAI IR BEJĖGIŠKUMAS ... 103

Visagalybės iliuzija ... 105
Išmoktas bejėgiškumas ... 107
Nepamatuotas optimizmas ... 108
Tikėjimas aukštesne galia ... 110
Negalėjimas pakeisti kito ... 112
Pasiteisinimai skirti mums patiems ... 114
Kritikos įtaka sprendimams ... 115

V skyrius

SPRENDIMAI IR GYVENIMO STILIUS ... 117

Kiek mums užtenka? ... 119
Pavydo funkcija ... 120
Humoras sprendimų priėmimo procese ... 121
Ilgo ir trumpo laikotarpio sprendimai ... 124
Sprendimai ir pinigai ... 129

VI skyrius

SVARBIAUSI GYVENIMO SPRENDIMAI ... 137

Pirmasis gyvenimo sprendimas - palaukti ... 139
Sprendimas susitaikyti, kad šalia egzistuoja ir gera, ir bloga ... 139
Sprendimas bandyti ... 142
Kas bus, jei pažeisiu taisykles? ... 145
Pasitikėjimas paaugliais ... 146
Paaugliai ir autoritetai ... 149
Priklausymas grupei ... 155
Mokyklos įtaka gyvenimo sprendimams ... 157
Sprendimai paauglystės pabaigoje ... 161
Kas turi įtakos renkantis profesiją? ... 165
Pastovesnis darbas ... 168
Sprendimas dėl gyvenamosios vietos ... 169
Ar mums tikrai reikia nuosavo namo? ... 173
Santykiai žengiant į suaugystę ... 175
Santuoka, arba šaukštų filosofija ... 178
Šiandienis vaikų auginimas ... 181
Kas toliau? ... 184

VII skyrius

SPRENDIMAI IR PASAULIS ... 187

Nuomonės formuotojai ... 189
Reklamos įtaka ... 191
Dirbtinio intelekto sprendimai ... 192
Gyvenimo ir išgyvenimo sprendimai ... 195
Kas yra realybė? ... 198
Sprendimai grėsmės akivaizdoje ... 200
Vaikų gąsdinimas ar informavimas? ... 203
Individo sprendimai kolektyviniuose procesuose ... 205
Sprendimai ir ekologija ... 207